Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS CONTRATO: 150.25.4.0354 VIGENCIA 2025**	

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: YUDY MARCELLY QUINTERO GARCÌA	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 13/05/25**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A LUZ DALIA GARCÌA RIOS	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
JENNYFER GARCÌA MONTOYA	**FISIOTERAPIA**	**3116827071**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Cuarta visita	**X**

TEMAS: educación teórico prácticas en higiene postural y actividad y ejercicio físico y seguimiento al plan de recomendaciones concertado para la persona con discapacidad, su cuidador/a y núcleo familiar.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

- Bienvenida
- Inicio
- Desarrollo de la agenda
- Acuerdos, conclusiones y recomendaciones

Se inicia con una cordial bienvenida por parte de la profesional en fisioterapia. Luego, se procede a evaluar los progresos que ha mostrado la paciente desde su visita anterior. El objetivo es identificar cuáles fueron los aspectos más complicados para ofrecer la solución adecuada. Se examina el plan de sugerencias con el objetivo de evaluar los resultados logrados.

La profesional lleva a cabo una nueva evaluación física con el fin de avanzar en el proceso y resolver las preguntas y preocupaciones que puedan surgir durante el mismo.

Se lleva a cabo el desarrollo de la formación, en la que se proporcionan orientaciones al paciente y al cuidador sobre la higiene postural. Esto incluye la definición y los principios fundamentales, las posturas correctas para actividades cotidianas (como estar de pie, sentarse, levantar objetos, y utilizar computadoras o dispositivos tecnológicos), los errores frecuentes y sus efectos (como dolor lumbar, cervicalgias y contracturas). Además, se ofrecen recomendaciones para el entorno laboral cuando sea necesario, o para el desempeño de actividades del hogar en caso contrario.

Se proporciona información importante sobre la actividad física; la relevancia del movimiento para la salud física y mental, la distinción entre actividad física y ejercicio físico, y las estrategias para incluir el movimiento en la rutina diaria.

Se ofrece información sobre la actividad física; ventajas del ejercicio habitual (prevención de enfermedades crónicas, regulación del peso, mejora del estado de ánimo y de la calidad del sueño).

Se sugieren ciertos ejercicios esenciales para el adecuado funcionamiento del cuerpo, los cuales no demandan un esfuerzo considerable. Ejecutar actividades cardiovasculares, fuerza, flexibilidad y equilibrio; se debe considerar la frecuencia, intensidad y duración, así como las contraindicaciones y precauciones de acuerdo con la edad y estado físico.

Se presentan sugerencias conclusivas relacionadas con el tema principal de la visita:

- Hacer pausas activas cada 1-2 horas mientras se trabaja de forma sedentaria.
- Adoptar posiciones ergonómicas y emplear muebles apropiados.

- Comenzar un programa de ejercicio gradual, con la supervisión de un profesional si hay condiciones de salud preexistentes.
- Establecer una rutina regular que se ajuste a las habilidades personales.

Se considera concluida la sesión de visita, señalando al paciente y al cuidador que deben prestar atención a las recomendaciones proporcionadas por el profesional de fisioterapia; revisando el apoyo brindado y especificando las próximas visitas que se realizarán por parte de este sector de salud.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Se subrayó la relevancia de la conciencia sobre el cuerpo y la implementación de hábitos saludables como bases esenciales en la prevención de problemas músculo-esqueléticos. La sesión finalizó con una breve práctica dirigida de estiramientos y ejercicios de postura.

Durante este encuentro se destaca el compromiso de las asistentes, reflejando la realización de los ejercicios propuestos con su respectiva dosificación.



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045